



# EL MIEDO

RECONOCIENDO EL MIEDO





# El Miedo

## Emoción básica



Es la respuesta a la percepción de una amenaza de daño físico o mental.



Provoca que experimentemos una sensación desagradable y alta activación fisiológica.



El miedo puede ser la ansiedad o inquietud a:

- La anticipación negativa de algo que va a ocurrir.
- Un miedo real.



## No hay emociones buenas o malas. ¡Todas importan!

El miedo puede ser útil y necesario.

➔ Es un estado de alerta que sirve para estar más cautelosos ante ciertas situaciones.

➔ Nos hará ser más cuidadosos.  
Por ejemplo: Lavándonos las manos con mayor frecuencia.

➔ No es natural querer que el miedo no exista o se vaya.





# Calificando El Miedo

**Emociones secundarias:**

**Asustado**

**Inquietud**

**Alerta**

**Nerviosismo**

**Intranquilidad**





# Expresando El Miedo

Dibuja o escribe lo que te da miedo



# Expresando El Miedo



Visualízate superando al miedo  
¿Puedes dibujarte? Puedes dibujarte acompañado





# Expresando El Miedo



Dibúja lo que te da miedo  
¿Podrías dibujarlo? Puedes escribirlo



# Caja come MIEDOS

Busca una caja de cartón, pintala del color que quieras, agregale ojos y unos dientes filosos y ya tienes tu caja come miedos. En ella vas poniendo un dibujo o una carta de las cosas que te preocupan o te dan miedo. Sacas el miedo de tu cabeza.





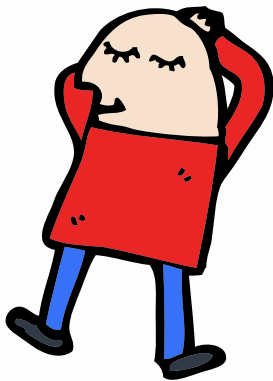
¿Qué puede hacer el niño o la niña?



Acéptalo



Escribir, dibujar,  
desahogar, plasticina,  
etc.



Respira, centra tu  
atención en otra cosa.



Háblalo con quien pueda  
ayudarte poniendo  
palabras a lo que te pasa



Escucha a quien te  
quiere.





# Ganándole Al Miedo



Todos podemos ser héroes  
Dibújate como un héroe





# Ganándole Al Miedo



## Mi nuevo amigo



## Espanta Miedos

Se llama \_\_\_\_\_

Es \_\_\_\_\_

Tiene \_\_\_\_\_

y también \_\_\_\_\_

Me transmite \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_